

**MEMO**  
2 à 3 ans

# Les repas de .....

- ✓ Fruits et légumes à chaque repas
- ✓ Des féculents tous les jours
- ✓ Légumineuses au moins 2x / semaine
- ✓ Poisson 2x / semaine (dont 1 gras)

VERS ..... HEURES

## PETIT-DÉJEUNER

lait maternel  
ou 250 mL  
de lait de croissance (ou entier)

+

fruit frais ou compote

+

produit céréalier  
(ex : pain beurré,  
porridge, pancakes)



### Textures

Purée, petits morceaux, fondant, mou, croquant, etc.



Pensez à proposer de l'eau au cours des repas !

VERS ..... HEURES

## GOÛTER

fruit frais ou compote

+

laitage

(yaourt, petit suisse, fromage blanc  
ou lait maternel / infantile)

+

produit céréalier

(ex : pain, biscuit, gâteau fait-maison)



Adaptez la forme des aliments à **risque d'étouffement** (ex : cacahuètes, tomates cerises, etc.)

### Ne pas donner

lait cru  
viande peu cuite  
charcuterie  
boisson sucrée

VERS ..... HEURES

## DÎNER

~ 240 g de  
légumes et féculents

+

laitage

(yaourt, petit suisse, fromage blanc,  
fromage ou lait maternel / infantile)

+

en option : fruit



Les informations dans cette fiche sont des repères nutritionnels, et non des règles. Les quantités sont données à titre indicatif et dépendent de votre enfant. Il est important d'écouter son appétit et d'adapter à ses besoins.



Cuisinez pour Bébé

www.cuisinez-pour-bebe.fr

Mise à jour le 14 novembre 2023